

Thich Nhat Hanh. [Tampilkan semua posting](#)

**Jumat, 29 Juni 2012**

## SUNGAI PERASAAN



Perasaan kita memainkan peranan yang sangat penting dalam mengarahkan semua pemikiran dan perbuatan kita. Di dalam diri kita, ada sungai perasaan dimana setiap tetes airnya merupakan perasaan yang berbeda dan untuk keberadaannya, setiap perasaan tergantung pada semua hal lainnya. Untuk mengamatinya, kita cukup duduk di tepi sungai dan mengenali setiap perasaan begitu ia muncul, mengalir dan lenyap. Ada tiga macam perasaan – yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan yang netral. Ketika kita memiliki perasaan yang tidak menyenangkan, kita mungkin ingin menghalaunya. Tetapi akan lebih efektif untuk kembali pada kesadaran napas kita dan hanya mengamatinya, dan diam-diam mengenalinya untuk diri kita:”Menarik napas, saya tahu ada perasaan tidak menyenangkan dalam diriku. Menghembuskan napas, saya tahu ada perasaan tidak menyenangkan dalam diriku”. Menyebut perasaan dengan namanya, seperti “marah”, “duka cita”, “kegembiraan”, atau “kebahagiaan”, membantu kita mengenalinya secara jelas dan memahaminya secara lebih mendalam. Kita dapat memakai napas kita untuk berhubungan dengan perasaan-perasaan kita dan menerima mereka. Jika pernapasan kita ringan dan tenang – suatu hasil wajar dari bernapas dengan sadar – batin dan jasmani kita perlahan-lahan akan ringan, tenang dan cerah, demikian pula perasaan kita. Pengamatan yang sadar waspada berdasarkan pada prinsip “tanpa dualisme” : perasaan

kita tidak terpisah dari kita atau semata-mata disebabkan oleh sesuatu di luar kita, perasaan kita adalah kita dan untuk saat itu kita adalah perasaan tersebut. Kita tidak tenggelam maupun diteror oleh perasaan tersebut, kita tidak perlu menolaknya. Sikap kita untuk tidak melekat atau menolak perasaan-perasaan kita merupakan sikap melepaskan, suatu bagian yang penting dari praktik meditasi.

Jika kita menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan dengan perhatian, kasih sayang dan tanpa kekerasan, kita bisa mengubah mereka menjadi energi yang sehat dan memiliki kemampuan untuk merawat kita. Dengan kerja pengamatan yang sadar ini, perasaan tak menyenangkan kita itu bisa banyak menjelaskan kepada kita, memberi penerangan dan pemahaman kepada diri kita dan masyarakat.

Thich Nhat Hanh

(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## [RUANG BERNAPAS](#)



Kita mempunyai ruang untuk segala sesuatu – makan, tidur, menonton tv-, tetapi kita tidak mempunyai ruang untuk sati (penyadaran). Saya menganjurkan agar kita menyediakan ruang kecil di rumah kita dan menamainya “ruang bernapas”, di mana kita bisa menyendiri dan hanya berlatih bernapas dan tersenyum, paling tidak pada saat-saat sulit. Ruang yang kecil itu harus dianggap sebagai Kedutaan Besar dari Kerajaan Kedamaian. Ia harus dihargai dan tidak diganggu dengan kemarahan, teriakan atau hal-hal semacam itu. Ketika seorang anak hampir dibentak,

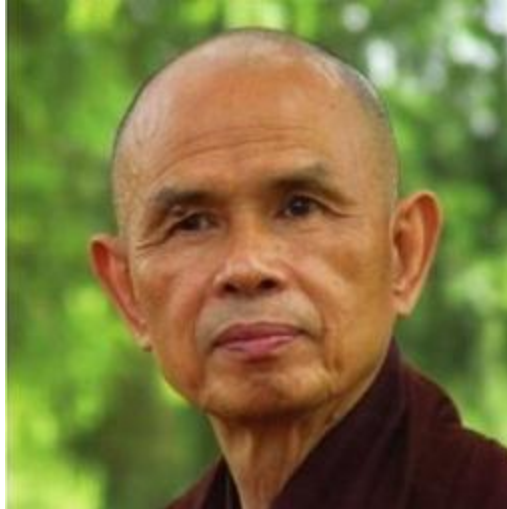
ia bisa berlindung di ruang itu. Baik ayah maupun ibu tidak bisa membentakinya lagi. Ia aman di dalam daerah Kedutaan Besar itu. Orangtua kadang-kadang juga perlu berlindung di ruang itu, duduk bernapas, tersenyum dan memulihkan diri mereka. Oleh karena itu, ruang tersebut digunakan untuk kebaikan seluruh keluarga. Saya sarankan agar ruang bernapas itu ditata dengan sangat sederhana dan jangan terlalu terang. Anda mungkin ingin mempunyai sebuah genta kecil, dengan suara yang merdu. Beberapa alas duduk atau kursi, dan mungkin satu pot bunga untuk mengingatkan kita tentang sifat sejati kita. Anda atau anak-anak anda bisa menata bunga dalam kesadaran, tersenyum. Setiap kali anda merasa agak sedih, anda tahu bahwa hal terbaik yang harus dikerjakan adalah pergi ke ruang itu, perlahan-lahan buka pintunya, duduk, membunyikan gentyanya – di negara saya kami tidak mengatakan “memukul” atau “menabuh” genta – dan mulai bernapas. Genta itu tidak hanya akan menolong orang-orang yang berada di ruang bernapas, tetapi juga kepada yang lainnya di rumah. Seandainya suami anda sedang jengkel. Karena ia sudah mempelajari latihan bernapas, ia tahu hal yang terbaik adalah masuk ke ruang itu, duduk dan berlatih. Anda mungkin tidak menyadari kemana ia pergi, anda sibuk memotong wortel di dapur. Tetapi anda juga anda menderita, karena anda dan dia sedang berselisih. Anda memotong wortel dengan sedikit kasar, karena energi kemarahan itu diterjemahkan ke dalam gerakan. Tiba-tiba anda mendengar genta, dan anda tahu apa yang harus dilakukan. Anda berhenti memotong, lalu anda menarik dan menghembuskan napas. Anda merasa lebih baik, dan anda mungkin tersenyum. Memikirkan tentang suami anda, yang mengetahui apa yang harus dilakukan ketika ia marah. Ia sekarang duduk di ruang bernapas, bernapas dan tersenyum. Itu sungguh indah, tidak banyak orang yang melakukan hal ini. Tiba-tiba, perasaan lembut, dan anda merasa jauh lebih baik. Setelah tiga kali pernapasan anda mulai memotong wortel lagi, tetapi kini sudah sangat berbeda. Anak anda yang menyaksikan adegan itu, mengetahui bahwa akan terjadi semacam badai. Ia masuk ke kamarnya, menutup pintu dan diam-diam menunggu. Tetapi bukannya badai, ia mendengar genta dan ia memahami apa yang terjadi. Ia merasa begitu ringan, dan ia ingin, menunjukkan penghargaannya kepada ayahnya. Ia pelan-pelan pergi ke ruang bernapas, membuka pintu dan diam-diam masuk serta duduk di sebelahnya untuk menunjukkan dukungannya. Hal itu sangat membantunya. Ia sudah merasa siap untuk keluar, ia mampu tersenyum sekarang tetapi karena putrinya di situ, ia ingin membunyikan genta lagi agar putrinya bisa bernapas. Di dapur, anda mendengar genta yang kedua dan anda tahu bahwa memotong wortel bukanlah hal terbaik untuk dikerjakan saat ini. Jadi anda meletakkan pisau dan pergi ke ruang bernapas. Suami

anda menyadari bahwa pintunya terbuka dan anda masuk. Jadi walaupun sekarang ia sudah baik, karena anda datang, ia melanjutkan lebih lama lagi dan membunyikan genta bagi anda untuk bernapas. Ini merupakan adegan yang indah. Jika anda sangat kaya, anda bisa membeli lukisan berharga karya Van Gogh dan menggantungnya di ruang tamu anda. Tetapi ia tidak seindah daripada adegan di ruang bernapas. Praktik dari kedamaian dan perdamaian merupakan perbuatan manusia yang sangat penting dan artistik. Saya mengenal keluarga yang anak-anaknya pergi ke ruang bernapas setelah sarapan, duduk dan bernapas, ”masuk-keluarsatu”, “masuk-keluar-dua”, “masuk-keluar-tiga”, dan seterusnya sampai sepuluh, lalu mereka pergi ke sekolah. Jika anak anda tidak ingin bernapas sepuluh kali, mungkin tiga kali cukup. Mengawali hari dengan cara ini sangatlah indah dan berguna bagi segenap keluarga. Jika anda penuh kesadaran di pagi hari dan berusaha memelihara kesadaran sepanjang hari, anda bisa kembali ke rumah dengan senyuman di penghujung hari, yang membuktikan bahwa kesadaran tetap berada di sana. Saya yakin bahwa setiap rumah sebaiknya memiliki satu ruang bernapas. Praktik sederhana seperti bernapas dan tersenyum sangatlah penting. Mereka dapat mengubah peradaban kita.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:  
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)  
Label: [Thich Nhat Hanh](#)

**[WAWASAN SEKUNTUM BUNGA](#)**



Ada satu cerita tentang sekuntum bunga yang sangat terkenal di lingkungan Zen. Pada suatu hari Sang Buddha memegang sekuntum bunga di hadapan 1250 orang bhikkhu dan bhikkhuni. Beliau tidak mengatakan sesuatu dalam waktu cukup lama. Para hadirin diam sepenuhnya. Setiap orang tampaknya berpikir keras, berusaha memahami arti di balik isyarat Sang Buddha. Lalu tibatiba Sang Buddha tersenyum. Beliau tersenyum karena salah seorang yang hadir di sana tersenyum kepada Beliau dan kepada bunga itu. Nama bhikkhu itu adalah Mahakashyapa. Beliau adalah satu-satunya orang yang tersenyum, dan Sang Buddha membalasnya serta berkata, “Saya memiliki sesuatu yang berharga dari wawasan pandangan terang, dan saya telah meneruskannya kepada Mahakashyapa”.

Cerita ini telah didiskusikan oleh beberapa generasi dari muridmurid Zen, dan orang-orang terus mencari tahu tentang artinya.

Menurut saya artinya cukup sederhana. Ketika seseorang memegang sekuntum bunga dan menunjukkannya pada anda, ia ingin anda melihatnya. Jika anda tetap berpikir anda kehilangan bunga itu. Orang yang tidak berpikir, yang menjadi dirinya saja, mampu melihat bunga itu secara mendalam, dan ia tersenyum. Itulah persoalan kehidupan. Jika kita tidak sepenuhnya menjadi diri kita benar-benar berada pada saat ini, kita kehilangan semuanya. Ketika seorang anak memperkenalkan dirinya pada anda dengan senyumannya, jika anda tidak benar-benar berada di sana – tetapi memikirkan masa yang akan datang atau masa lalu, atau asyik dengan persoalan-persoalan lain – maka si anak tidak benar-benar berada di sana untuk anda. Teknik untuk menjadi hidup adalah kembali pada diri sendiri agar si anak bisa muncul seperti kenyataan yang mengagumkan. Lalu anda bisa melihatnya tersenyum dan anda bisa memeluknya dalam gendongan anda. Saya akan berbagi sajak dengan anda, yang ditulis oleh teman saya yang wafat pada usia 28 tahun di Saigon, kira-kira tiga puluh

tahun yang lalu. Setelah ia wafat, orang menemukan banyak syair indah yang telah ia tulis, dan saya terkejut ketika saya membaca sajak ini. Ia mengandung hanya sedikit kalimat pendek, tetapi ia sangat indah.

*Berdiri dengan tenang di dekat pagar,  
Kamu menyinggirkan senyumanmu yang menakjubkan.  
Kuterdiam, dan inderaku dipenuhi  
oleh suara nyanyian indahmu,  
tanpa awal dan tanpa akhir.  
Kumenunduk sangat dalam untukmu.*

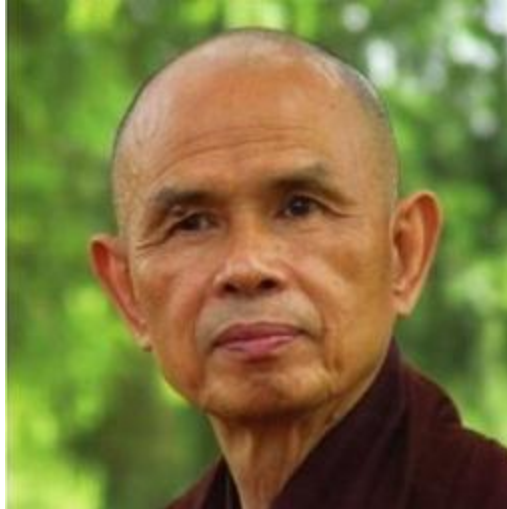
“Kamu” adalah menunjukkan bunga, bunga dahlia. Pagi itu ketika ia melewati pagar, ia melihat bunga kecil itu dengan sangat mendalam dan terpaku oleh pemandangan itu, ia berhenti dan menulis sajak tadi.

Saya sangat menikmati sajak ini. Anda mungkin berpikir bahwa sajak ini merupakan suatu mistik, karena caranya memandang dan melihat sesuatu sangatlah mendalam. Tetapi ia hanyalah orang biasa seperti kita. Saya tidak tahu bagaimana atau mengapa ia mampu memandang dan melihat seperti itu, tetapi itulah cara kita berlatih kesadaran. Kita berusaha untuk berhubungan dengan kehidupan dan melihat secara mendalam ketika kita minum teh, berjalan, duduk atau merangkai bunga. Rahasia keberhasilan adalah bahwa anda benar-benar menjadi diri sendiri, dan ketika anda benar-benar menjadi diri sendiri, anda bisa menghadapi kehidupan pada saat ini.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) [Tidak ada komentar:](#)  
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)  
Label: [Thich Nhat Hanh](#)

**[PENGHARAPAN SEBAGAI SUATU RINTANGAN](#)**



Pengharapan sangatlah penting, karena ia bisa menjadikan saat ini tidak begitu sulit untuk dipikul. Jika kita percaya bahwa besok akan lebih baik maka kita bisa memikul kesulitan pada hari ini. Tetapi hanya itulah yang paling banyak bisa diberikan oleh sebuah pengharapan bagi kita menjadikan kesulitan kita lebih ringan. Ketika saya merenungkan secara mendalam tentang sifat dari suatu pengharapan, saya melihat sesuatu yang tragis. Karena kita melekat pada pengharapan kita di masa yang akan datang, kita tidak memusatkan tenaga dan kemampuan kita pada saat ini. Kita gunakan pengharapan untuk mempercayai sesuatu yang lebih baik bakal terjadi di kelak kemudian hari bahwa kita akan sampai pada kedamaian, atau Kerajaan Tuhan. Pengharapan menjadi semacam rintangan. Jika anda bisa menghindarkan diri dari pengharapan, anda bisa membawa diri anda sepenuhnya pada saat ini, dan menemukan kegembiraan yang sudah ada di **sini**. Pencerahan, kedamaian dan kegembiraan tidak akan dihadiahkan oleh orang lain. Sumurnya ada di dalam diri kita, dan jika kita menggalinya dengan dalam pada saat ini, airnya akan menyembur keluar. Kita harus kembali pada saat ini agar bisa benar-benar hidup. Kita berlatih napas yang disadari, kita berlatih untuk kembali pada saat ini, di mana segala sesuatunya sedang terjadi. Peradaban Barat memberikan begitu banyak penekanan pada gagasan pengharapan, sehingga kita mengorbankan saat ini. Pengharapan adalah untuk masa yang akan datang. Ia tidak bisa membantu kita menemukan kegembiraan, kedamaian atau pencerahan pada saat ini. Banyak agama yang berdasarkan pada gagasan pengharapan ini; dan ajaran tentang menahan diri dari pengharapan bisa membuat suatu reaksi yang keras. Tetapi suatu kejutan bisa membawa sesuatu yang penting. Saya tidak mengatakan bahwa anda tidak boleh mempunyai pengharapan, tetapi pengharapan itu tidak cukup. Pengharapan bisa menciptakan rintangan bagi anda, dan jika anda berada dalam

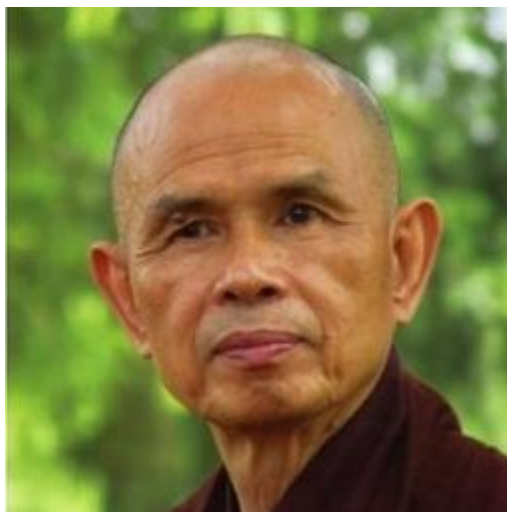
kekuatan pengharapan, anda tidak akan membawa diri anda kembali sepenuhnya pada saat ini. Jika anda menyalurkan kembali tenaga tersebut untuk menjadi sadar sepenuhnya terhadap apa yang terjadi pada saat ini, anda akan mampu membuat suatu terobosan dan menemukan kegembiraan serta kedamaian tepat pada saat ini, di dalam diri anda dan di sekeliling anda.

A.J. Muste, seorang pemimpin gerakan perdamaian di Amerika pada pertengahan abad ke-20 yang mengilhami jutaan orang, berkata, “Tidak ada jalan menuju perdamaian, perdamaian itulah Sang Jalan”. Ini berarti kita bisa memahami perdamaian tepat pada saat ini dengan penampilan kita, senyum kita, ucapan kita dan perbuatan kita. Karya perdamaian bukanlah suatu alat. Setiap langkah yang kita buat haruslah merupakan kedamaian. Setiap langkah yang kita buat haruslah merupakan kegembiraan. Jika kita mempunyai tekad, kita dapat melakukannya. Kita tidak memerlukan masa yang akan datang. Kita bisa tersenyum dan rileks. Segala sesuatu yang kita inginkan ada di sini pada saat ini.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:  
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)  
Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## [KEHIDUPAN KITA MERUPAKAN SEBUAH KARYA SENI](#)



Setelah suatu retreat di California Selatan, seorang seniman bertanya



kepada saya “Bagaimana cara memandang setangkai bunga sehingga saya bisa menjadikannya yang terbaik bagi karya saya?” Saya katakan, “Jika anda melihat dengan cara itu, anda tidak dapat menyentuh bunga itu. Tinggalkan semua proyek anda sehingga anda bisa bersama dengan si bunga tanpa ada keinginan untuk memanfaatkannya atau mendapatkan sesuatu darinya”. Seniman yang sama mengatakan padaku, “Ketika saya bersama seorang teman, saya ingin memanfaatkannya”. Tentu saja kita bisa memanfaatkan seorang teman, tetapi seorang teman sesungguhnya lebih dari sekedar sumber keuntungan. Hanya bersama dengan seorang teman, tanpa memikirkan untuk meminta dukungan bantuan atau nasehatnya, merupakan suatu seni.

Telah menjadi semacam kebiasaan untuk melihat sesuatu dengan tujuan memperoleh sesuatu. Kita menyebutnya “pragmatisme” dan kita mengatakan bahwa kebenaran adalah sesuatu yang berbalas. Jika kita bermeditasi untuk mendapatkan kebenaran, tampaknya kita akan mendapatkan balasan yang baik. Di dalam meditasi, kita berhenti dan kita melihat ke dalam. Kita berhenti hanya untuk bernapas, untuk berada bersama diri kita sendiri dan dunia. Jika kita mampu berhenti, kita mulai melihat dan jika kita dapat melihat, kita memahami. Kedamaian dan kebahagiaan adalah buah dari proses ini. Kita harus menguasai seni berhenti ini agar benar-benar dapat bersama teman kita dan dengan bunga tersebut.

Bagaimana kita bisa membawa unsur-unsur kedamaian kepada masyarakat yang sangat terbiasa mengambil keuntungan?

Bagaimana senyuman kita bisa menjadi sumber kegembiraan dan bukan hanya satu manuver diplomatik? Ketika kita tersenyum pada diri sendiri, senyum itu bukan diplomasi, ia merupakan bukti bahwa kita adalah diri kita sendiri, bahwa kita memiliki kedaulatan terhadap diri kita sendiri. Dapatkah kita menulis sajak tentang berhenti, tentang tanpa tujuan atau hanya seperti apa adanya? Bisakah kita menggambarkan sesuatu tentang hal itu? Segala sesuatu yang kita kerjakan akan menjadi satu tindakan berpuisi atau melukis, jika kita melakukannya dengan kesadaran.

Menanam selada adalah berpuisi. Berjalan ke supermarket bisa merupakan suatu lukisan.

Ketika kita tidak merisaukan diri kita mengenai apakah sesuatu itu merupakan karya seni atau tidak, jika dalam setiap saat kita hanya bertindak dengan ketenangan dan kesadaran, setiap menit dari kehidupan kita merupakan karya seni. Bahkan ketika kita tidak melukis atau menulis, kita tetap berkarya. Kita mengandung keindahan, kegembiraan dan kedamaian, dan kita menjadikan kehidupan ini lebih indah bagi banyak orang. Kadangkala lebih baik tidak membicarakan kesenian dengan menggunakan kata “seni”. Jika kita hanya berbuat dengan kesadaran dan ketulusan hati, kesenian kita akan berbunga dan kita sama sekali tidak perlu

membicarakannya. Bilamana kita tahu bagaimana untuk menjadi damai, kita menemukan bahwa seni adalah jalan yang sangat indah untuk membagi kedamaian kita. Ekspresi seni akan muncul pada satu atau lain kesempatan, tetapi manusianya adalah yang perlu sekali. Jadi kita harus kembali pada diri sendiri, dan ketika kita memiliki kegembiraan serta kedamaian di dalam diri sendiri, karya seni kita akan cukup wajar dan mereka akan melayani dunia secara positif.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## TANPA TUJUAN



Di Barat, kita sangat berorientasi kepada tujuan. Kita tahu kemana kita akan pergi, dan kita sangat terarah untuk tiba di sana. Ini mungkin berguna tetapi kita kerap kali lupa untuk menikmati diri sendiri sepanjang perjalanan itu.

Dalam Agama Buddha terdapat satu kata yang berarti “tanpa pengharapan” atau “tanpa tujuan”. Gagasannya adalah: anda tidak meletakkan sesuatu di depan anda dan mengejarnya, karena segala sesuatu telah ada di sini, di dalam diri anda. Ketika kita berlatih meditasi berjalan, kita tidak berusaha sampai di mana pun. Kita hanya membuat langkah-langkah yang damai, dan

bahagia. Jika kita tetap memikirkan masa yang akan datang, apa yang ingin kita capai, kita akan kehilangan langkah-langkah kita. Hal yang sama berlaku pula untuk meditasi duduk. Kita duduk hanya untuk menikmati duduk kita, kita tidak duduk untuk mencapai suatu tujuan. Ini cukup penting. Setiap saat dari meditasi duduk membawa kita kembali kepada kehidupan, dan kita harus duduk sedemikian rupa sehingga kita menikmati duduk kita selama kita melakukannya. Apakah memakan jeruk keprok, minum secangkir teh, atau berjalan dalam meditasi, kita harus melakukannya sedemikian rupa sehingga itu “tanpa tujuan”.

Kerap kali kita berkata pada diri sendiri, “Jangan hanya duduk di sana, lakukan sesuatu!” tetapi ketika kita melatih kesadaran, kita menemukan sesuatu yang tidak lazim. Kita menemukan bahwa yang sebaliknya akan lebih membantu, yaitu: “Jangan hanya melakukan sesuatu, duduklah di sana!” Kita harus belajar untuk berhenti dari waktu ke waktu, agar bisa melihat dengan jelas. Pada awalnya, “berhenti” tampak seperti semacam perlawanan terhadap kehidupan modern, tetapi sesungguhnya tidak. Ia bukan hanya reaksi, ia merupakan gaya hidup. Kelangsungan hidup umat manusia bergantung pada kemampuan kita untuk berhenti berlari. Kita mempunyai lebih dari 50.000 bom nuklir, tetapi kita masih belum bisa berhenti untuk membuat lebih banyak. “Berhenti” bukanlah hanya menghentikan yang negatif, tetapi membiarkan penyembuhan positif berperan. Itulah tujuan latihan kita, yaitu tidak untuk menghindari kehidupan, tetapi untuk merasakan dan menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam kehidupan dapat terjadi sekarang dan juga pada masa yang akan datang.

Landasan bagi kebahagiaan adalah sati (perhatian atau kesadaran). Kondisi dasar untuk berbahagia adalah kesadaran kita untuk menjadi bahagia. Jika kita tidak sadar bahwa kita berbahagia, kita tidak benar-benar berbahagia. Ketika kita sakit gigi, kita tahu bahwa tidak mengalami sakit gigi adalah hal yang membahagiakan. Tetapi ketika kita tidak sakit gigi, kita tetap tidak berbahagia. Tidak sakit gigi sungguh menyenangkan. Ada begitu banyak hal yang menyenangkan, tetapi ketika kita tidak berlatih kesadaran, kita tidak menghargai hal-hal ini. Ketika kita mempraktikkan kesadaran, kita menjadi menghargai hal-hal ini dan kita belajar bagaimana melindungi mereka. Dengan menghargai saat ini, kita menghargai hal-hal ini. Ketika kita mempraktikkan kesadaran, kita menjadi menghargai hal-hal ini dan kita belajar bagaimana melindungi mereka. Dengan menghargai saat ini, kita menghargai masa yang akan datang. Bekerja demi kedamaian pada masa yang akan datang adalah bekerja untuk kedamaian saat ini.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:  
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)  
Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## **BERNAPAS DAN MENYABIT**



Apakah anda pernah memotong rumput dengan sabit? Tidak banyak orang melakukannya saat ini. Sekitar sepuluh tahun yang lalu, saya membawa pulang sebuah sabit dan berusaha untuk memotong rumput di sekitar pondok saya dengan alat itu. Diperlukan lebih dari satu minggu sebelum saya menemukan cara terbaik untuk menggunakannya. Cara anda berdiri, cara anda memegang sabit, sudut mata pisau terhadap rumput, semuanya sangat penting.

Saya dapati bahwa jika saya menyelaraskan pergerakan tangan saya dengan irama pernapasan saya, dan bekerja tidak tergesagesa untuk mempertahankan kesadaran terhadap aktivitas saya, saya mampu bekerja dengan lebih lama. Jika saya tidak lakukan itu, saya menjadi lelah hanya dalam sepuluh menit.

Selama beberapa tahun terakhir ini saya telah menghindari melelahkan diri sendiri dan kehilangan pernapasan. Saya harus merawat tubuh saya, memperlakukannya dengan baik seperti seorang musikus memperlakukan instrumennya. Saya tidak menggunakan kekerasan terhadap tubuh saya, karena ia bukan hanya suatu alat untuk menyelesaikan sesuatu. Ia sendiri merupakan akhir. Begitu pula saya memperlakukan sabit saya.

Ketika saya menggunakan seraya mengikuti pernapasan, saya merasa bahwa sabit dan saya bernapas seirama. Ini juga berlaku untuk peralatan yang lain.

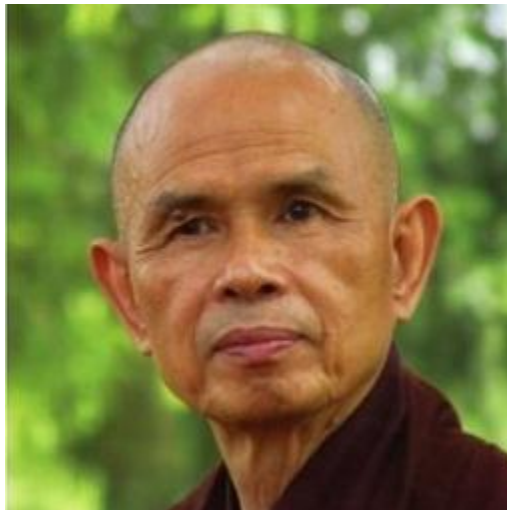
Pada suatu hari seorang pria tua mengunjungi tetangga saya, dan ia menawarkan untuk menunjukkan pada saya bagaimana menggunakan sabit. Beliau jauh lebih mahir daripada saya, tetapi pada umumnya ia menggunakannya pada posisi dan gerakan yang sama. Yang mengejutkan saya adalah beliau juga menyelaraskan gerakan-gerakannya dengan pernapasannya. Sejak saat itu, di mana pun saya melihat seseorang memotong rumput dengan sabit, saya tahu ia sedang mempraktikkan kesadaran.

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) [Tidak ada komentar:](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## [PENGHAPUSAN PEMBAGIAN](#)



Kita memiliki begitu banyak pembagian dalam kehidupan kita. Bagaimana kita dapat membawa meditasi keluar dari ruang meditasi ke dapur, dan kantor? Di ruang meditasi kita duduk diam dan berusaha untuk menyadari setiap pernapasan. Bagaimana saat (meditasi) duduk kita mempengaruhi saat tidak (meditasi) duduk kita? Ketika seorang dokter menyuntik anda, tidak hanya tangan anda, tetapi seluruh tubuh anda memetik manfaatnya. Jika setiap hari anda berlatih meditasi duduk selama setengah jam, waktu itu seharusnya untuk seluruh dua puluh empat jam, dan tidak untuk setengah jam itu. Seberkas senyuman, satu pernapasan, seharusnya demi kebaikan sepanjang hari, tidak hanya untuk saat itu. Kita harus berlatih dengan cara menyingkirkan rintangan antara praktik dan tidak praktik.

Ketika kita berjalan di ruang meditasi, kita membuat langkahlangkah yang cermat, sangat perlahan. Tetapi ketika kita pergi ke bandar udara atau supermarket, kita menjadi berbeda. Kita berjalan sangat cepat, kurang kesadaran. Bagaimana kita bisa berlatih kesadaran di bandar udara dan supermarket? Saya mempunyai teman yang bernapas di antara panggilan-panggilan telepon, dan itu sangat membantunya. Teman yang lain melakukan meditasi berjalan di antara perjanjian-perjanjian usahanya, berjalan dengan penuh kesadaran di antara gedung-gedung di kota Denver. Orang yang lalu-lalang tersenyum padanya, pertemuanpertemuannya, bahkan dengan orang-orang yang sulit, kerap kali berakhir cukup menyenangkan, dan sangat berhasil.

Kita harus mampu membawa latihan dari ruang meditasi ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita harus berdiskusi dengan diri kita sendiri bagaimana cara melakukannya. Apakah anda berlatih pernapasan di antara panggilan-panggilan telepon? Apakah anda berlatih pengendalian setelah bekerja keras berjam-jam? Ini merupakan pertanyaan-pertanyaan yang berguna. Jika anda tahu bagaimana menggunakan meditasi saat makan malam, saat santai, saat tidur, ia akan menembus kehidupan sehari-hari anda, dan ia juga akan memberikan efek yang sangat besar dalam urusan sosial. Kesadaran (sati) dapat menembus di dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, setiap menit, setiap jam dari kehidupan kita sehari-hari, dan itu bukan hanya suatu gambaran dari sesuatu yang sangat jauh.

Thich Nhat Hanh  
(DAMAI DI SETIAP LANGKAH)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA](#) Tidak ada komentar:  
[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)  
Label: [Thich Nhat Hanh](#)

**Selasa, 05 Juni 2012**

**[Mara Adalah Sahabat Sang Buddha](#)**



Oleh Master Thich Nhat Hanh

Suatu hari, Buddha sedang tinggal di dalam sebuah gua, yang sejuk suasananya. Ananda, pelayan Buddha, sedang berlatih meditasi jalan di dekat gua, berusaha untuk menahan orang-orang banyak yang selalu datang untuk mengunjungi Buddha supaya Buddha tidak perlu menerima tamu sepanjang hari. Hari itu, ketika Ananda sedang berlatih, ia melihat seseorang menghampiri. Ketika orang itu semakin dekat, Ananda mengenalinya sebagai Mara (Lihat tentang arti dan apa itu Mara).

Mara telah menggoda Buddha pada malam sebelum Buddha mencapai pencerahan. Mara telah berkata kepada Buddha bahwa ia bisa menjadi seseorang dengan kekuasaan yang hebat —seorang politikus, seorang raja, seorang presiden, seorang menteri luar negeri, atau seorang pebisnis sukses dengan uang dan wanita-wanita cantik— jika ia melepaskan latihan perhatiannya. Mara telah berusaha dengan sangat gigih untuk meyakinkan Buddha, tetapi hal itu tidak berhasil.

Meskipun Ananda merasa sangat tidak nyaman dalam jangkauan Mara, Mara telah melihatnya, jadi ia tidak dapat bersembunyi. Mereka menyapa satu sama lainnya.

Mara berkata, “Saya mau bertemu Buddha”

Ketika kepala dari perusahaan tidak ingin bertemu seseorang, ia meminta sekretarisnya untuk mengatakan, “Maaf, ia sedang ada pertemuan saat ini.” Meskipun Ananda ingin mengatakan seperti itu, ia mengetahui hal itu adalah berbohong. Jadi ia memutuskan untuk mengatakan apa yang ada di batinnya kepada Mara. “Mara, kenapa Buddha harus bertemu dengan kamu? Apa tujuannya? Apa kamu tidak ingat

bagaimana kamu dikalahkan oleh Buddha di bawah pohon Bodhi? Bagaimana kamu berani untuk bertemu lagi dengannya? Apa kamu tidak memiliki malu? Kenapa ia harus bertemu denganmu? Kamu adalah musuhnya.”

Mara tidak terpengaruh semangatnya oleh kata-kata Y.A. Ananda. Ia hanya tersenyum dan mendengarkan pemuda itu. Ketika Ananda telah selesai, Mara tertawa dan menanyakan,

“Apakah gurumu benar-benar mengatakan kalau ia punya musuh?”

Hal ini membuat Ananda menjadi sangat tidak nyaman. Baginya terlihat tidak benar untuk mengatakan bahwa Buddha memiliki musuh, tetapi ia telah mengatakannya! Buddha tidak pernah mengatakan bahwa ia punya musuh.

Apabila Anda tidak berkonsentrasi dengan sangat dalam atau dengan penuh kesadaran, Anda dapat mengatakan hal-hal yang berlawanan terhadap apa yang anda ketahui dan anda latih. Ananda menjadi bingung.

Ia memasuki gua untuk memberitahukan tentang Mara, berharap bahwa gurunya akan mengatakan,

“Beritahu dia aku tidak ada di rumah!” atau, “Beritahu dia aku sedang ada pertemuan!”

Namun betapa terkejutnya Ananda, Buddha malah tersenyum dan berkata,

“Mara! Menakutkan! Ajak ia masuk!”

Ananda menjadi bingung terhadap respon Buddha ini. Tetapi ia melaksanakan seperti yang Buddha katakan dan mengundang Mara masuk.

Dan tahukah Anda apa yang Buddha lakukan? Ia memeluk Mara!

Ananda tidak bisa mengerti hal ini. Kemudian Buddha mengundang Mara untuk duduk di tempat yang terbaik di dalam gua, dan, berbalik kepada pengikutnya terkasih seraya berkata,

“Ananda, bisakah engkau membuatkan teh untuk kami?”

Seperti yang Anda bisa tebak, Ananda tidak begitu senang terhadap hal ini. Membuat teh untuk Buddha adalah suatu hal —ia bisa melakukannya ribuan kali sehari— tetapi membuat teh untuk Mara bukanlah suatu hal yang ia ingin kerjakan. Akan tetapi karena Buddha telah meminta ia untuk melakukannya, ia tidak bisa menolaknya.

Buddha memandang Mara dengan penuh kasih; “Wahai sahabat,” spanya,

“bagaimana kabarmu? Apakah semua baik-baik saja?”

Mara menjawab,

“Tidak, keadaannya tidak baik sama sekali, sangat buruk. Aku sangatlah lelah menjadi Mara. Aku ingin menjadi yang lain, seseorang seperti kamu. Kemanapun kamu pergi, kamu diterima, dan orang-orang membungkuk menghormatimu. Kamu punya banyak biksu dan biksuni dengan wajah menyenangkan yang mengikutimu, dan kamu diberikan persembahan pisang, jeruk, dan buah kiwi.”



“Kemanapun aku pergi,” Mara melanjutkan,

“aku harus menggunakan kepribadian seorang Mara —Aku harus berbicara dengan sikap yang menghasut dan mempertahankan sebuah pasukan Mara-Mara kecilku yang kejam. Setiap saat aku bernafas keluar, aku harus menghembuskan asap dari hidungku! Tetapi aku tidak begitu sering memikirkan hal-hal itu; yang lebih mengganguku adalah bahwa, para pengikutku, Mara-Mara kecil, telah mulai berbicara mengenai transformasi dan penyembuhan. Ketika mereka berbicara tentang pembebasan dan Kebuddhaan, aku tak tahan dengan itu. Itulah mengapa aku datang untuk mengajukan kalau-kalau kita bisa bertukar peran. Kamu bisa menjadi seorang Mara, dan aku akan menjadi seorang Buddha.”

Ketika Y.A. Ananda mendengar ini, ia ketakutan dan jantungnya serasa akan berhenti, ia berpikir:

"Bagaimana jika Buddha memutuskan untuk berganti peran? Maka aku akan menjadi pelayan Mara!"

Ananda berharap Buddha akan menolaknya.

Buddha dengan lembut memandang Mara dan tersenyum.

“Apakah menurut pikiranmu mudah untuk menjadi Buddha?” ia bertanya.

“Orang-orang selalu salah memahami aku dan memakai mulutku untuk perkataan mereka. Mereka membangun kuil-kuil dengan patung diriku yang terbuat dari tembaga, semen, emas, maupun jamrud. Sekelompok besar orang mempersembahkan aku pisang, jeruk, permen, dan benda-benda lainnya. Kadangkala aku dibawa dalam prosesi, duduk seperti seorang pemabuk di atas tumpukan bunga-bunga. Aku tidak suka jadi Buddha seperti ini. Terlalu banyak hal-hal buruk yang telah dilakukan atas-namaku. Jadi kamu bisa melihat bahwa menjadi seorang Buddha juga sangatlah sulit. Menjadi seorang guru dan membantu orang-orang berlatih bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Aku tidak berpikir kalau kamu akan sangat menikmati menjadi seorang Buddha. Merupakan suatu hal yang lebih baik jika kita berdua terus melaksanakan apa yang kita lakukan dan berusaha melakukan yang terbaik.”

Apabila Anda sedang berada di sana bersama Ananda, dan jika Anda sedang dalam keadaan penuh kesadaran, Anda akan merasakan bahwa Buddha dan Mara adalah sahabat. Mereka berjumpa satu sama lainnya seperti siang dan malam, seperti bunga dan sampah hadir bersama-sama. Ini adalah ajaran yang sangat dalam dari Buddha.

Dari: “Di Bawah Pohon Jambu”, terjemahan Dayapala Steven, dan suntingan Bhante Dharmavimala.

Catatan: Mara adalah Godaan batin/pikiran (Gangguan baik dari dalam maupun luar)

Diposting oleh [DHAMMA VAGGA Tidak ada komentar:](#)

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)

Label: [Thich Nhat Hanh](#)

## Sabtu, 24 Desember 2011

[Damai di Setiap Langkah 5](#)



## MAKAN DENGAN SADAR

Beberapa tahun yang lalu, saya menanyai beberapa anak, "Apakah tujuan dari makan pagi?" Seorang anak menjawab, "Untuk mendapatkan kekuatan sepanjang hari".

Yang lain menjawab, "Tujuan makan pagi adalah untuk makan pagi".

Saya pikir anak yang kedua lebih tepat, tujuan makan adalah untuk makan.

Memakan makanan dengan sepenuh kesadaran merupakan latihan yang penting.

Kita matikan tv, letakkan koran, dan bekerja bersama-sama selama lima atau sepuluh menit, menata meja dan menyelesaikan apapun yang perlu dikerjakan. Selama lima menit ini, kita bisa sangat berbahagia. Ketika makanan siap di meja dan semua telah duduk, kita berlatih pernapasan, "Menarik napas, saya menenangkan jasmani. Mengeluarkan napas, saya tersenyum", sebanyak 3 kali. Kita dapat memulihkan diri sendiri secara penuh setelah tiga kali bernapas seperti ini.

Selanjutnya, kita memandang setiap orang ketika kita menarik dan mengeluarkan napas dalam rangka menyatu dengan diri sendiri dan setiap orang di meja tersebut. Kita tidak memerlukan dua jam untuk melihat orang lain. Jika kita benar-benar mapan di dalam diri sendiri, kita hanya perlu memandang selama satu atau dua detik, dan itu sudah cukup untuk melihat.

Saya pikir jika satu keluarga terdiri dari lima orang, hanya diperlukan sekitar lima atau sepuluh detik untuk mempraktikkan "memandang atau melihat" ini.

Setelah bernapas, kita tersenyum. Duduk dengan orang lain di meja, kita memiliki kesempatan untuk memberikan seberkas senyum persahabatan dan pengertian yang sejati. Itu sangat mudah, tetapi tidak banyak orang yang melakukannya. Bagi saya ini merupakan praktik yang sangat penting. Kita saling memandang dan tersenyum padanya. Bernapas dan tersenyum, keduanya merupakan latihan yang sangat penting. Jika anggota keluarga tidak bisa saling tersenyum, keadaannya sangat berbahaya.

Setelah bernapas dan tersenyum, kita memandang makanan dalam cara yang menjadikan makanan tampak nyata. Makanan ini mengungkapkan hubungan kita dengan dunia. Setiap gigitan mengandung kehidupan sang surya dan dunia. Sejauh mana makanan kita mengungkapkan dirinya, itu adalah bergantung pada kita. Kita bisa melihat dan merasakan seluruh alam semesta dalam sepotong roti! Merenungkan makanan kita selama beberapa detik sebelum makan, dan makan dengan penuh sadar, bisa memberi kita lebih banyak kebahagiaan.

Memiliki kesempatan untuk duduk bersama keluarga dan teman kita serta menikmati makanan yang lezat merupakan sesuatu yang berharga, sesuatu yang tidak dimiliki setiap orang. Banyak orang di dunia yang kelaparan. Ketika saya memegang semangkok nasi atau sepotong roti, saya tahu bahwa saya beruntung, dan saya merasa kasihan kepada semua yang tidak mempunyai makanan untuk disantap serta tanpa teman atau keluarga. Ini merupakan praktik yang sangat mendalam. Kita tidak perlu pergi ke vihara atau gereja untuk berlatih ini. Kita bisa berlatih tepat pada saat makan malam. Makan dengan sadar bisa mengembangkan benih-benih kasih sayang dan pengertian, yang dapat menguatkan kita untuk melakukan sesuatu untuk membantu dan merawat orang yang kelaparan dan kesepian. Untuk menopang kesadaran selama waktu makan, anda mungkin senang makan dengan diam dari waktu ke waktu. Keheningan dalam waktu makan anda yang pertama bisa menyebabkan anda merasa kurang nyaman, tetapi sekali anda terbiasa, anda akan menyadari bahwa waktu makan dalam keheningan memberikan lebih banyak kedamaian dan kebahagiaan. Seperti kita mematikan TV sebelum makan, kita bisa “mematikan” pembicaraan untuk menikmati makanan dan kehadiran satu dengan yang lainnya.

Saya tidak menganjurkan keheningan waktu makan di setiap hari.

Saling bercakap-cakap bisa menjadi cara yang indah untuk menjadi satu dalam kesadaran. Tetapi kita harus membedakan jenis-jenis pembicaraan kita. Beberapa pokok pembicaraan bisa menjauhkan kita; misalnya, jika kita membicarakan tentang kelemahan-kelemahan orang lain. Makanan yang sudah disiapkan secara cermat akan mubazir jika kita membiarkan pembicaraan semacam itu menguasai waktu makan kita. Sebaliknya jika kita membicarakan hal-hal yang membina kesadaran kita terhadap makanan dan kebersamaan kita, kita mengembangkan kebahagiaan yang perlu kita tumbuhkan. Jika kita membandingkan pengalaman ini dengan pengalaman membicarakan kelemahan orang lain, kita akan menyadari bahwa kesadaran terhadap sepotong roti di mulut kita akan jauh lebih menyehatkan. Ia membawa kehidupan ke dalam saat ini dan membuat kehidupan menjadi nyata.

Jadi, sewaktu makan kita harus menahan diri dari mendiskusikan pokok-pokok yang bisa menghancurkan kesadaran kita terhadap keluarga dan makanan kita. Tetapi kita harus merasa bebas untuk mengatakan hal-hal yang bisa menumbuhkan kesadaran dan kebahagiaan. Misalnya, jika terdapat lauk yang sangat anda sukai, anda bisa memperhatikan apakah orang lain juga menikmatinya, dan jika satu di antara mereka tidak, anda bisa membantunya menghargai masakan lezat itu yang disiapkan dengan cinta kasih.

Jika seseorang memikirkan sesuatu selain dari makanan enak yang ada di meja, seperti kesulitannya di kantor atau dengan teman-temannya, ia kehilangan saat ini dan makanannya. Anda bisa berkata, “Makanan ini lezat, tidakkah kamu setuju?” untuk menariknya dari pikiran dan kecemasannya serta membawanya kembali ke sini dan saat ini, untuk menikmati kehadiran anda, menikmati masakan yang lezat. Anda menjadi seorang bodhisattva, membantu makhluk hidup mencapai penerangan.

Anak-anak, khususnya, sangat mampu mempraktikkan kesadaran dan mengingatkan yang lain untuk melakukan hal yang sama.

## MENCUCI PIRING

Menurut saya, pemikiran bahwa membereskan piring-piring merupakan pekerjaan yang tidak menyenangkan hanya muncul bilamana anda tidak melaksanakannya. Begitu anda berdiri di depan bak pencuci piring dengan lengan baju digulung dan tangan anda di dalam air hangat, hal itu sungguh cukup menyenangkan.

Saya menikmati menghabiskan waktu saya dengan setiap piring, sepenuhnya sadar terhadap piring itu, air, dan setiap gerakan tangan saya. Saya tahu jika saya buru-buru untuk segera memakan makanan pencuci mulut maka saat mencuci piring akan tidak menyenangkan dan tidak berharga untuk dijalani. Hal itu sangat disayangkan, karena setiap menit, setiap detik dari kehidupan adalah suatu keajaiban. Piring-piring itu sendiri dan kenyataannya bahwa saya mencuci piring di sini merupakan keajaiban!

Jika saya tidak mampu mencuci piring dengan gembira, jika saya ingin menyelesaikannya secepatnya sehingga saya bisa pergi dan menikmati makanan pencuci mulut, saya akan sama tak mampunya dalam menikmati makanan pencuci mulut saya.

Dengan garpu di tangan, saya akan memikirkan apa yang harus saya kerjakan berikutnya, dan bahan serta rasa dari makanan pencuci mulut itu, bersama dengan kesenangan di dalam memakannya, akan hilang. Saya akan selalu terbawa ke masa yang akan datang, tak pernah mampu hidup pada saat ini.

Setiap pikiran, setiap tindakan dalam cahaya kesadaran menjadi mulia. Dalam hal ini, tidak muncul batas antara yang mulia dan yang biasa. Saya harus mengakui bahwa saya memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencuci piring, tetapi saya sepenuhnya hidup pada setiap saat, dan saya berbahagia.

Mencuci piring, pada saat yang bersamaan merupakan sebuah cara dan sebuah akhir – yaitu, kita tidak hanya mencuci untuk mendapatkan piring yang bersih, tetapi kita juga mencuci hanya untuk mencuci, untuk hidup sepenuhnya di setiap saat ketika mencuci piring-piring itu.

## MEDITASI BERJALAN

Meditasi berjalan bisa menjadi sangat menyenangkan. Kita berjalan perlahan, seorang diri atau bersama teman, jika memungkinkan di tempat yang indah. Meditasi berjalan benar-benar adalah untuk menikmati berjalan – berjalan tidaklah untuk sampai, tetapi hanya untuk berjalan. Tujuannya adalah untuk berada pada saat ini dan sadar terhadap pernapasan dan jalan kita, untuk menikmati setiap langkah. Oleh sebab itu kita harus melepaskan diri dari kecemasan dan kegelisahan, tidak memikirkan yang telah lampau, tidak memikirkan yang akan datang, hanya menikmati saat ini. Kita bisa menggandeng tangan seorang anak ketika kita melakukan itu. Kita berjalan, kita melangkah bagaikan orang yang paling berbahagia di Bumi ini.

Meskipun kita berjalan sepanjang waktu, jalan kita biasanya lebih mirip dengan berlari. Bilamana kita berjalan seperti itu, kita mencetak kegelisahan dan penderitaan di Bumi.

Kita harus berjalan dalam suatu cara sehingga kita hanya mencetak kedamaian dan ketenangan di Bumi. Kita semua dapat melakukan hal ini, asalkan kita benar-benar menginginkannya. Setiap

anak bisa melakukannya. Jika kita bisa membuat satu langkah seperti ini, kita bisa membuat dua, tiga, empat dan lima langkah seperti ini. Jika kita mampu satu langkah dengan kedamaian dan kebahagiaan, kita sedang mengusahakan rasa damai dan bahagia bagi seluruh umat manusia. Meditasi berjalan merupakan praktik yang sangat indah. Ketika kita melakukan meditasi berjalan di luar, kita berjalan sedikit lambat dibandingkan langkah normal kita, dan kita menyelaraskan pernapasan kita dengan langkah kita. Misalnya, kita bisa mengambil tiga langkah pada setiap tarikan napas dan tiga langkah dengan setiap hembusan napas. Jika kita bisa berkata “Masuk, masuk, masuk. Keluar, keluar, keluar”. ”Masuk” adalah untuk membantu kita mengenali napas masuk. Setiap kali kita menyebut sesuatu dengan namanya, kita menjadikannya semakin nyata, seperti menyebut nama seorang teman. Jika paru-paru anda menghendaki empat langkah sebagai pengganti tiga, berikanlah mereka empat langkah. Jika kita hanya menginginkan dua langkah, berikan mereka dua. Panjangnya tarikan dan hembusan-napas anda tidaklah harus sama. Misalnya anda bisa mengambil tiga langkah pada setiap tarikan dan empat langkah pada setiap hembusan. Jika anda merasa bahagia, damai dan gembira ketika anda berjalan, anda telah berlatih dengan benar.

Sadarilah sentuhan antara kaki anda dengan Bumi atau tanah.

Berjalanlah seolah-olah anda sedang mencium Bumi dengan kaki anda. Kita telah menyebabkan banyak kerusakan pada Bumi. ,Sekarang tibalah saatnya bagi kita untuk merawatnya.

Kita membawa kedamaian dan ketenangan pada permukaan Bumi dan berbagi pelajaran cinta kasih. Kita berjalan dengan semangat itu. Dari waktu ke waktu, ketika kita melihat sesuatu yang indah, kita mungkin ingin berhenti dan melihatnya – sebatang pohon, setangkai bunga, anak-anak yang sedang bermain. Ketika kita memandang, kita meneruskan mengikuti napas kita, agar kita tidak kehilangan bunga yang indah itu dan terperangkap di dalam pemikiran-pemikiran kita. Ketika kita ingin melanjutkan berjalan, kita tinggal memulainya lagi. Setiap langkah yang kita buat akan menciptakan angin yang sejuk, menyegarkan jasmani dan batin kita. Setiap langkah menjadikan bunga berkembang di bawah telapak kaki kita. Kita bisa melakukannya hanya jika kita tidak memikirkan masa yang akan datang atau masa yang telah lampau, dan memandang bahwa kehidupan hanya bisa ditemukan pada saat ini.

## MEDITASI TELEPON

Telepon sangatlah menyenangkan, tetapi kita bisa dijajah olehnya.

Kita mungkin merasa bahwa deringannya mengganggu, atau merasa terganggu oleh banyaknya panggilan. Ketika kita berbicara di telepon, kita mungkin lupa bahwa kita sedang berbicara di telepon, menghamburkan waktu (dan uang) yang sangat berharga.

Kerap kali kita membicarakan hal-hal yang tidak penting.

Sudah berapa kali kita menerima rekening telepon kita dan menggerenyit pada jumlahnya?

Dering telepon menciptakan semacam getaran didalam diri kita, dan mungkin sedikit kecemasan, “Siapakah yang menelepon? Apakah berita baik atau buruk?” Namun ada kekuatan di dalam diri kita yang mendorong kita berjalan menuju ke arah telepon, dan kita tidak dapat melawannya. Kita menjadi korban dari telepon kita sendiri. Saya anjurkan lain kali anda mendengar dering telepon, tetaplh berada di tempat, tarik dan keluarkan napas secara sadar, tersenyumlah pada diri sendiri, dan ucapkan kalimat ini, “Dengarlah, dengarlah.

Suara yang indah ini membawaku kembali pada kesejatan diriku”.

Ketika bel berdering untuk kedua kalinya, anda bisa mengulang syair itu, dan senyum anda bahkan menjadi lebih sempurna. Ketika anda tersenyum, urat-urat di wajah anda rileks, dan ketegangan anda segera lenyap. Anda dapat berusaha berlatih pernapasan dan tersenyum seperti ini, karena orang yang menelepon mempunyai sesuatu yang penting untuk dikatakan, ia pasti akan menunggu paling tidak sebanyak tiga kali deringan. Ketika telepon berdering untuk ketiga kalinya, anda bisa melanjutkan bernapas dan tersenyum, sambil anda berjalan perlahan menuju telepon, dengan segenap keagungan anda. Anda adalah majikan anda sendiri. Anda tahu bahwa tersenyum bukan hanya demi kepentingan anda, tetapi juga demi kepentingan pihak lain.

Jika anda tersinggung atau marah, pihak lain akan menerima imbasnya.

Tetapi karena anda telah bernapas secara sadar dan tersenyum, anda berada dalam kesadaran, dan ketika anda mengangkat telepon, betapa beruntungnya orang yang menelepon anda!

Sebelum menelepon, anda dapat juga menarik dan mengeluarkan napas tiga kali, lalu putarlah.

Ketika anda mendengar telepon di sana berdering anda tahu bahwa teman anda sedang berlatih bernapas dengan sadar dan tersenyum serta tak akan mengangkatnya sampai deringan ketiga. Jadi anda memberitahu diri sendiri, "Ia sedang bernapas, mengapa aku tidak?"

Anda berlatih menarik dan mengeluarkan napas, dan ia juga melakukannya. Alangkah indahnya itu!

Anda tidak perlu masuk ke ruang meditasi untuk melakukan praktik meditasi yang indah ini.

Anda dapat melakukannya di kantor maupun di rumah.

Saya tidak tahu bagaimana operator telepon bisa mempraktikkannya manakala begitu banyak telepon berdering serempak. Saya percayakan pada anda untuk mencarikan cara bagi para operator untuk berlatih meditasi telepon.

Tetapi bagi kita yang bukan operator telepon mempunyai hak untuk bernapas tiga kali.

Mempraktikkan meditasi telepon dapat meniadakan ketegangan dan kemuraman serta membawa kesadaran di dalam kehidupan sehari-hari.

## MEDITASI MENGENGEMUDI

Di Vietnam, empat puluh tahun yang lalu, saya merupakan bhikkhu pertama yang mengendarai sepeda. Pada saat itu, hal ini dianggap tidak layak. Tetapi sekarang, para bhikkhu mengendarai sepeda motor dan mobil. Kita harus menjadikan latihan meditasi kita mengikuti zaman dan menanggapi keadaan sebenarnya di dunia, jadi saya telah menulis syair sederhana yang dapat anda baca sebelum menyalakan mobil anda. Saya berharap anda menemukan manfaatnya:

*Sebelum menjalankan mobil,*

*Saya tahu kemana saya akan pergi.*

*Mobil dan saya adalah satu,*

*Jika mobil berjalan cepat, saya berjalan cepat.*

Kadang-kadang kita tidak benar-benar perlu menggunakan mobil, tetapi karena kita ingin menyingkir dari diri sendiri, kita pergi mengemudi. Kita merasa ada kekosongan di dalam diri dan kita tidak ingin menghadapinya. Kita tidak senang terlalu sibuk, tetapi setiap kita mempunyai waktu luang, kita takut berada sendirian bersama diri kita sendiri. Kita ingin melarikan diri, menyalakan televisi, mengangkat telepon, membaca novel, pergi bersama

teman-teman, atau mengeluarkan mobil dan pergi ke suatu tempat.

Peradaban kita mengajar kita untuk bertindak seperti ini dan membekali kita dengan berbagai barang yang dapat kita gunakan untuk menghilangkan ikatan dengan diri sendiri. Jika kita membaca syair ini ketika kita akan memutar kunci kontak mobil kita, ia bisa seperti obor atau suluh, dan kita dapat melihat bahwa kita tidak perlu pergi ke manapun. Ke manapun darinya kita pergi, “diri” kita akan bersama kita, kita tidak dapat melepaskan diri. Jadi mungkin lebih baik, dan lebih menyenangkan, untuk mematikan mesin dan keluar untuk suatu meditasi berjalan. Dikatakan bahwa dalam beberapa tahun terakhir ini, dua juta mil persegi tanah hutan telah rusak oleh hujan yang asam, sebagian dikarenakan oleh mobil-mobil kita. “Sebelum menghidupkan mobil, saya tahu kemana saya akan pergi”, merupakan suatu pertanyaan yang sangat mendalam. Kemana kita akan pergi? Untuk kehancuran kita sendiri? Jika pepohonan mati, kita manusia juga akan mati. Jika perjalanan anda memang perlu, silakan jangan ragu untuk pergi. Tetapi jika anda melihat bahwa itu tidak terlalu penting, anda bisa menyingkirkan kunci dari staternya dan sebagai gantinya anda pergi berjalan-jalan di sepanjang tepi sungai atau melewati taman. Anda akan kembali pada diri sendiri dan berteman kembali dengan pepohonan.

“Mobil dan saya adalah satu”. Kita mempunyai kesan bahwa kita adalah sang majikan, dan si mobil hanyalah alat, tetapi hal itu tidak benar. Jika kita menggunakan alat atau mesin apa saja, maka kita berubah. Seorang pemain biola dengan biolanya menjadi sangat indah. Seorang pria dengan sebuah senjata di tangannya menjadi sangat berbahaya. Ketika kita menggunakan mobil, kita menjadi diri kita dan mobil itu.

Mengemudi merupakan tugas sehari-hari dalam masyarakat ini.

Saya tidak menyarankan anda untuk berhenti mengemudi, tetapi hanya lakukanlah dengan penuh kesadaran. Ketika kita sedang mengemudi, kita hanya berpikir tentang tiba. Oleh sebab itu, setiap kali kita melihat lampu merah, kita tidak bahagia. Lampu merah menjadi semacam musuh yang menghalangi kita untuk mencapai tujuan. Tetapi kita juga dapat melihat lampu merah sebagai genta kewaspadaan yang mengingatkan kita untuk kembali kepada saat ini. Lain kali anda melihat lampu merah, tersenyumlah padanya dan kembali pada napas anda. “Menarik napas, saya menenangkan jasmani saya. Menghembuskan napas, saya tersenyum”. Sungguh mudah untuk mengalihkan perasaan terganggu menjadi perasaan yang menyenangkan. Meskipun itu lampu merah yang sama, ia menjadi berbeda. Ia menjadi teman, membantu kita mengingat bahwa hanya pada saat ini kita dapat menjalani kehidupan kita. Ketika saya berada di Montreal beberapa tahun yang lalu untuk membimbing suatu retreat, seorang teman mengajak saya melintasi pegunungan. Saya perhatikan setiap kali ada sebuah mobil berhenti di depan saya, kalimat “Je me souviens” terdapat di nomor pelat. Itu berarti “saya ingat”. Saya tidak yakin apa yang ingin mereka ingat, mungkin asal-usul Perancis mereka, tetapi saya katakan pada temanku bahwa saya mempunyai hadiah untuknya.

“Setiap waktu anda melihat mobil dengan kalimat itu, “Je me souviens”, ingatlah untuk bernapas dan tersenyum. Itu merupakan satu genta kewaspadaan. Anda akan mempunyai banyak kesempatan untuk bernapas dan tersenyum ketika anda mengemudi melintasi kota Montreal.

Ia sangat senang, dan berbagi praktik ini dengan teman-temannya.

Kemudian, ketika ia mengunjungi saya di Perancis, ia mengatakan kepada saya bahwa sungguh lebih sulit untuk berlatih di Paris daripada di Montreal, karena di Paris tidak terdapat “Je me souviens”. Saya katakan padanya, “Ada banyak lampu merah dan tanda berhenti di mana saja di Paris. Mengapa anda tidak berlatih dengan mereka?” Setelah ia kembali ke Montreal, melalui

Paris, ia menulis sepucuk surat yang sangat indah. “Guru, sungguh sangat mudah untuk berlatih di Paris. Setiap kali sebuah mobil berhenti di depan saya, saya melihat mata sang Buddha berkedip kepada saya. Saya harus menjawab Beliau dengan bernapas dan tersenyum, tak ada jawaban yang lebih baik daripada itu. Saya menikmati saat yang indah mengemudi di Paris”. Lain waktu anda terjebak dalam kemacetan lalu-lintas, jangan melawan. Tidaklah berguna untuk melawan. Bersandarlah dan tersenyum pada dirimu, seberkas senyum kasih sayang dan cinta kasih. Nikmatilah saat ini, bernapas dan tersenyum, dan buatlah penumpang lain di dalam mobil anda berbahagia. Kebahagiaan berada di sana jika anda tahu bagaimana bernapas dan tersenyum, karena kebahagiaan selalu dapat ditemukan pada saat ini. Berlatih meditasi adalah untuk kembali kepada saat ini, untuk menemui bunga, langit biru, anak-anak. Kebahagiaan selalu tersedia.